

## 高齢者施設給食

カラフルな食器で春爛漫  
春の彩り御膳

漢字で魚に春と書くさわらは、早春が旬の魚。桜色の道明寺粉を載せて蒸せば、春らしさ満点の一品に。他の献立も春の食材を使い、季節の味覚を堪能していただけます。花が咲いたようなカラフルな食器が、食卓に春を運んでくれます。

1. さわらの道明寺蒸し (D159IGC)
2. 豆ごはん (A69AMC)
3. 菜の花のすまし汁 (B63BNNB)
4. 若竹煮 (G19IPC)
5. 抹茶あんみつ (G119IOC)

## 1. さわらの道明寺蒸し (D159IGC)

【材料】：1人分

さわら	60g
塩	適量
酒	適量
◆だし汁	100g
◆みりん	1g
◆淡口醤油	3g
◆塩	少々
水溶き片栗粉	4g
◇道明寺粉	12g
◇だし汁	20g
◇淡口醤油	少々
◇酒	3g
◇砂糖	1g
◇塩	少々
食紅	微量
桜の塩漬け	1個

【作り方】

- ①さわらは、塩をふりしばらくおく。酒をふりかけて軽く蒸す。
  - ②◇をバットにいれ、少量の水で溶いた食紅で色づけして蒸す。途中でかき混ぜて、均一に蒸す。(スチコン、電子レンジなど)
  - ③①の上に②をのせて、再び蒸す。
  - ④◆を鍋で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ⑤器に③を盛り、④をかけて桜の塩漬けを飾る。
- ※道明寺粉は関西風桜餅のように桜色にするのがポイント。食紅を入れすぎると、濃い赤色になるので注意。

## 高齢者施設給食

## 2. 豆ごはん (A69AMC)

【材料】：1人分

米	50g
冷凍グリーンピース	15g
塩	1.2g
酒	2.5g

【作り方】

- ①グリーンピースはさっと洗う。
- ②鍋に水 50～60g と塩を入れ、沸騰したら①を入れ再沸騰後 2 分位でざるに上げ、冷水で色止めする。
- ③炊飯器に水と②のゆで汁、酒を入れ、普通の水加減にし、よく混ぜて炊飯。
- ④炊き上がったら水切りした②を混ぜ入れ、ふたをして 5～10 分蒸らす。

## 3. 菜の花のすまし汁 (B63BNNB)

【材料】：1人分

菜の花	15g
絹豆腐 (ソフト豆腐)	15g
かまぼこ	5g
淡口醤油	2g
塩	0.9g
だし汁	150g

【作り方】

- ①菜の花は 3 cm 長さに切り、さっと茹でる。
- ②豆腐は花型に抜き、だし汁で少し煮しておく。かまぼこは細く切って結びかまぼこを作っておく。
- ③だし汁を調味する。
- ④お椀に①②を形良く並べ、③をそっと注ぐ。

## 4. 若竹煮 (G19IPC)

【材料】：1人分

水煮たけのこ	50g
乾燥わかめ	1g
ふき水煮	10g
濃口醤油	2g
淡口醤油	2.5g
砂糖	1.5g
酒	2g
木の芽	1g

【作り方】

- ①たけのこは穂先はくし切り、それ以外は 5mm 厚さのいちょう切りにする。わかめは戻す。
- ②鍋にだしをはり、たけのこを煮る。
- ③②のたけのこに少し火が入ったら、調味料を入れて煮る。
- ④③で味が入ったら、ふきをいれ、最後にわかめをいれる。
- ⑤木の芽を上添える。

## 5. 抹茶あんみつ (G119Ioc)

【材料】：1人分

抹茶ババロアの素	13g
熱湯	20g
牛乳	40g
つぶあん	15g
ホイップクリーム	10g
みかん (缶詰)	10g
白桃 (缶詰)	10g

【作り方】

- ①80℃以上の熱湯をボールに入れ、ババロアの素を入れてよく溶かす。
- ②①に冷たい牛乳を加えて混ぜ合わせ、泡だて器で泡立てる。  
(よく泡立てるとムース状に仕上がる)
- ③②を器に直接流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③につぶあん、ホイップクリーム、みかん、スライスした白桃を飾る。